

SALUD VISUAL



👁️ ✨ ¡Cuida tus ojos, cuida tu calidad de vida!

La salud visual es fundamental para realizar nuestras actividades diarias de manera segura y eficiente. Realiza controles periódicos, evita la exposición prolongada a pantallas sin descanso, utiliza una adecuada iluminación al leer y protege tus ojos de los rayos solares con gafas certificadas.

Recuerda: detectar a tiempo cualquier alteración visual puede prevenir complicaciones y mejorar tu bienestar.

Nutrientes y alimentos asociados a mejor audición		
Nutrientes / Alimentos	Beneficios	Evidencia clave
Frutas y verduras	Favorecen la salud general del organismo y la protección celular.	Menos hipoacusia relacionada con la edad.
Pescado y omega 3	Apoyan la salud de las células auditivas y la circulación.	Efecto protector frente a pérdida auditiva.
Vitaminas A, C, E, carotenoides	Neutralizan el daño oxidativo y reducen la inflamación.	Menor riesgo de hipoacusia; acción antioxidante.
Vitaminas B2, B3 (niacina), B12, folato	Participan en el metabolismo celular y la salud del sistema nervioso.	Asociadas a menor pérdida auditiva, incluida inducida por ruido y por edad.
Frutos secos, semillas, algas, fibra, proteína adecuada.	Favorecen la circulación sanguínea, el equilibrio inflamatorio y la salud general.	Mejor audición en mayores.

Ejemplos de nutrientes y beneficios oculares	
Nutriente / alimento	Posibles efectos oculares
Luteína / zeaxantina (verduras verdes, huevo)	Protegen mácula, reduce riesgo/progresión de DMAE
Vit A (zanahoria, hígado, lácteos)	Previene xeroftalmia, ceguera nocturna
Vit C y E (cítricos, frutos secos)	Menos riesgo de catarata y DMAE en ciertos grupos
Omega-3 (pescado azul, nueces)	Mejora ojo seco, protección retiniana

¡Alimenta tu visión, protege tus ojos!

Una alimentación saludable contribuye al cuidado de la salud visual. Consumir alimentos ricos en vitamina A, C y E, así como verduras de hoja verde, zanahoria, mango, pescado y frutas, puede ayudar a mantener el buen funcionamiento de los ojos y reducir el riesgo de algunas enfermedades visuales.

💡 Recuerda:

✓ Incluye frutas y verduras en tu alimentación diaria.

- ✓ Mantente bien hidratado.
- ✓ Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados.
- ✓ Complementa una buena alimentación con controles visuales periódicos.

Cuidar tus ojos también comienza en tu plato. ¡Elige hábitos saludables para una mejor visión y una mejor calidad de vida!

👁️ ¡Tus ojos también necesitan cuidado!

La visión nos permite aprender, trabajar, disfrutar y relacionarnos con nuestro entorno. Por eso, es importante adoptar hábitos saludables que contribuyan al bienestar visual:

- ✓ Realiza pausas activas si utilizas pantallas durante largos periodos.
- ✓ Mantén una adecuada iluminación en tus actividades diarias.
- ✓ Protege tus ojos de la exposición directa al sol.
- ✓ Acude a controles visuales periódicos, incluso si no presentas molestias.

La prevención y la detección temprana son claves para conservar una buena salud visual. ¡Cuida tu visión, cuida tu futuro!



11:13 a. m. ✓



11:13 a. m. ✓



- Protección visual:
- ✓ Realiza pausas activas si utilizas pantallas durante largos periodos.
 - ✓ Mantén una adecuada iluminación en tus actividades diarias.
 - ✓ Protege tus ojos de la exposición directa al sol.
 - ✓ Acude a controles visuales periódicos, incluso si no presentas molestias.

La prevención y la detección temprana son claves para conservar una buena salud visual. ¡Cuida tu visión, cuida tu futuro!

11:13 a. m. ✓






  ¡Cuida tus ojos, cuida tu calidad de vida!

La salud visual es fundamental para realizar nuestras actividades diarias de manera segura y eficiente. Realiza controles periódicos, evita la exposición prolongada a pantallas sin descanso, utiliza una adecuada iluminación al leer y protege tus ojos de los rayos solares con gafas certificadas.

Recuerda: detectar a tiempo cualquier alteración visual puede prevenir complicaciones.



 ¡Tus ojos también necesitan cuidado!

La visión nos permite aprender, trabajar, disfrutar y relacionarnos con nuestro entorno. Por eso, es importante adoptar hábitos saludables que contribuyan al bienestar visual:

- ✓ Realiza pausas activas si utilizas pantallas durante largos periodos.
- ✓ Mantén una adecuada iluminación en tus actividades diarias.

Reenviado

Nutrientes y alimentos asociados a mejor audición

Nutrientes / Alimentos	Beneficios	Alimentos
Proteína	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Huevo, carne, pescado, pollo, tofu, legumbres.
Ácidos grasos omega-3	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Pescado azul, nueces, semillas de lino.
Antioxidantes	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Verduras de hoja verde, frutas con piel, especias.
Vitamina B12	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Carnes rojas, aves, pescado, huevos, lácteos, alimentos fortificados.
Ácido fólico	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos, alimentos fortificados.
Calcio	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Lácteos, frutos secos, alimentos fortificados.
Aluminio	Protección de la estructura celular y mantenimiento de la función auditiva.	Alimentos fortificados.

Ejemplos de nutrientes y beneficios oculares

Nutrientes / Alimentos	Beneficios oculares
Luteína / Zeaxantina (verduras amarillas, verdes)	Protección celular, reduce el riesgo de degeneración macular.
Vitamina A (zanahoria, hígado, aceite)	Protección celular, mejora la visión nocturna.
Vitamina E (avellanas, frutos secos)	Mantiene la salud de la retina y protege al ADN en células que se regeneran.
Omega-3 (salmón, atún, sardinas)	Mantiene la salud de la retina y protege al ADN en células que se regeneran.

7:29 a. m. ✓

Reenviado

HD 0:22

¡Tus ojos también necesitan...

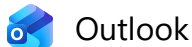
Hoy

Reenviado

Súmate a la generación de ojos sanos

¡Cuida tus ojos, cuida tu calidad de vida!

La salud visual es fundamental para realizar nuestras actividades diarias de manera segura y eficiente. Realiza controles periódicos, evita la exposición prolongada a pantallas sin descanso, utiliza una adecuada iluminación al leer y protege tus ojos de los rayos solares



Salud Visual

Desde Said Lozano Tibaquirá <participacion14@subredsuoccidente.gov.co>

Fecha Mar 02/06/2026 13:44

Para andrea rozo umaña <andrea17lulu@hotmail.es>; carza356@yahoo.es <carza356@yahoo.es>; wilson eduardo Sanchez bojaca <wilsoneduardo2509@yahoo.com>; valderrama.martha@hotmail.com <valderrama.martha@hotmail.com>; Patricia Melo <clapat1970@gmail.com>; humbertosas1958@gmail.com <humbertosas1958@gmail.com>; yadiraguerra911@gmail.com <yadiraguerra911@gmail.com>; Aura Pilar Rincón Barrera <pilarrinconbarrera@gmail.com>; Margarita ArevaloGutierrez <margaritaarevalogutierrez560@gmail.com>; eligio rey plazas rincon <eligiorey@hotmail.com>; marthaisa99@yahoo.es <marthaisa99@yahoo.es>; gerencia@decorandes.com <gerencia@decorandes.com>

Buen día















👁️ ✨ ¡Cuida tus ojos, cuida tu calidad de vida!

La salud visual es fundamental para realizar nuestras actividades diarias de manera segura y eficiente. Realiza controles periódicos, evita la exposición prolongada a pantallas sin descanso, utiliza una adecuada iluminación al leer y protege tus ojos de los rayos solares con gafas certificadas.

Recuerda: detectar a tiempo cualquier alteración visual puede prevenir complicaciones y mejorar tu bienestar.

Nutrientes y alimentos asociados a mejor audición		
Nutrientes / Alimentos	Beneficios	Evidencia clave
 Frutas y verduras	 Favorecen la salud general del organismo y la protección celular.	 Menos hipoacusia relacionada con la edad.
 Pescado y omega 3	 Apoyan la salud de las células auditivas y la circulación.	 Efecto protector frente a pérdida auditiva.
 Vitaminas A, C, E, carotenoides	 Neutralizan el daño oxidativo y reducen la inflamación.	 Menor riesgo de hipoacusia; acción antioxidante.
 Vitaminas B2, B3 (niacina), B12, folato	 Participan en el metabolismo celular y la salud del sistema nervioso.	 Asociadas a menor pérdida auditiva, incluida inducida por ruido y por edad.
 Frutos secos, semillas, algas, fibra, proteína adecuada.	 Favorecen la circulación sanguínea, el equilibrio inflamatorio y la salud general.	 Mejor audición en mayores.

Ejemplos de nutrientes y beneficios oculares	
Nutriente / alimento	Posibles efectos oculares
 Luteína / zeaxantina (verduras verdes, huevo)	 Protegen mácula, reduce riesgo/progresión de DMAE 
 Vit A (zanahoria, hígado, lácteos)	 Previene xeroftalmia, ceguera nocturna 
 Vit C y E (cítricos, frutos secos)	 Menos riesgo de catarata y DMAE en ciertos grupos 
 Omega-3 (pescado azul, nueces)	 Mejora ojo seco, protección retiniana 

¡Alimenta tu visión, protege tus ojos!

Una alimentación saludable contribuye al cuidado de la salud visual. Consumir alimentos ricos en vitamina A, C y E, así como verduras de hoja verde, zanahoria, mango, pescado y frutas, puede ayudar a mantener el buen funcionamiento de los ojos y reducir el riesgo de algunas enfermedades visuales.

💡 Recuerda:

- ✓ Incluye frutas y verduras en tu alimentación diaria.
- ✓ Mantente bien hidratado.
- ✓ Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados.
- ✓ Complementa una buena alimentación con controles visuales periódicos.

Cuidar tus ojos también comienza en tu plato. ¡Elige hábitos saludables para una mejor visión y una mejor calidad de vida!

👉 ¡Tus ojos también necesitan cuidado!

La visión nos permite aprender, trabajar, disfrutar y relacionarnos con nuestro entorno. Por eso, es importante adoptar hábitos saludables que contribuyan al bienestar visual:

- ✓ Realiza pausas activas si utilizas pantallas durante largos periodos.
- ✓ Mantén una adecuada iluminación en tus actividades diarias.

- ✓ Protege tus ojos de la exposición directa al sol.
- ✓ Acude a controles visuales periódicos, incluso si no presentas molestias.

La prevención y la detección temprana son claves para conservar una buena salud visual. ¡Cuida tu visión, cuida tu futuro!

Cordialmente,



SAID LOZANO TIBAQUIRÁ

Referente Oficina de Participación Comunitaria – Fontibón

Oficina de Participación Comunitaria

Subred Sur Occidente E.S.E.